

ちゃんと、食べてる？

料理日記で食生活診断

料理調査法による食生活セルフケアの提案



1週間分の料理日記を分析

食事バランス+高塩分料理+お菓子+アルコール



料理調査法[®]は、料理名を使った食生活バランス診断ツールです。日本の料理は全国共通で、その名前は誰もが知っています。料理名には、料理形態や食品情報が含まれています。例えば、焼き魚、ほうれん草のお浸し、豚汁などです。料理調査法は、あなたの1週間分の料理日記を分析し、普段の食生活をさまざまな角度から診断します。



一般社団法人 食と運動の健康技術研究会 (ADAPT)

所在地 〒530-0001 大阪府大阪市北区梅田1丁目2番2号 大阪駅前第2ビル12-12

連絡先 adapt@adapt-research.com

法人サイト



減塩サイト



お申し込みは法人サイトから →

在宅高齢者の食生活調査にご利用ください



住民の低栄養を防ぎたい

～高齢者にこそ食生活セルフケアの提案を～

- ◆住民を対象にした食事バランスの実態調査が可能
- ◆住民の低栄養の発見と食事改善アドバイスの提供
- ◆個人個人の食生活に合わせておススメ料理を提案

健康診断の食事調査にご利用ください

働き盛りの食生活チェック

～生活習慣病の予防は食事から～

- ◆食生活に問題のある個人をピックアップして指導
- ◆生活習慣病に関わる食事指導の根拠を数字で提供
- ◆基礎疾患を考慮した管理栄養士アドバイスを提供



料理調査法は圧倒的にわかりやすい結果を返却します

料理調査法はADAPTが開発した新しい食生活バランス診断ツールです。1週間の料理日記の料理名を食事カテゴリ別に分類し、食事バランスを料理の皿数とグラフで表示します。年齢を問わず自分の食事で補正が可能。個別のおすすめ料理も提案します。

食生活の総合点

料理の皿数を100点満点で表示。継続的な使用により食習慣の変化がわかります

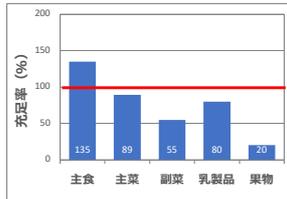
食事バランス評価 **78点/100点** 判定:**B**

※A:80点以上 B:60~79点 C:59点以下

料理の皿数

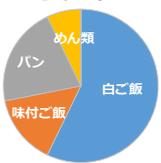
	1日あたり		目安量
	あなた	H	
主食	4.7	H	3-4皿
主菜	3.1	L	3-4皿
副菜	2.2	L	4皿以上
牛乳・乳製品	1.1	L	2皿
果物	0.2	L	1皿以上
汁物・漬物	2.8	H	1.5皿以下
菓子	0.8	L	1回以下

皿数の充足率



自分の食事バランスの過不足が一目でわかります

主食パターン

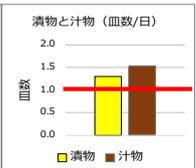


麺好き・白飯好き等の食嗜好を示します

理想的な皿数と比較して多い時は **H**、少ない時は **L** を結果に表示します

生活習慣病対策

高塩分料理の頻度



お菓子の回数

1.3 回/日

アルコールの回数

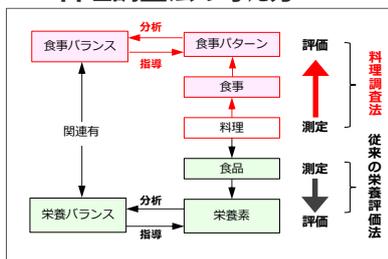
6 日/週

高塩分料理の汁物は汁めんや鍋料理等を含みます。菓子は1日摂取回数、アルコールは週の摂取日を算出します

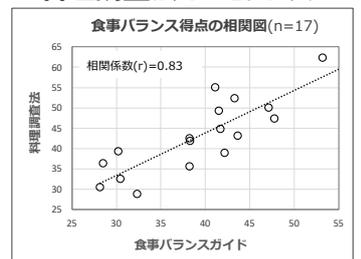
食事バランスの判定

管理栄養士のアドバイス

料理調査法の考え方



料理調査法のエビデンス



食品重量から栄養素を算出する従来の栄養評価法と異なり、1週間の料理の皿数から、食事バランスを分析します

食事バランスガイド(農水省・厚生省2009)より、エネルギー及び食事を含まれて評価した食事バランス総合評価得点(Kurotani, 2016)と、料理名の調査による料理調査法総合評価得点との相関